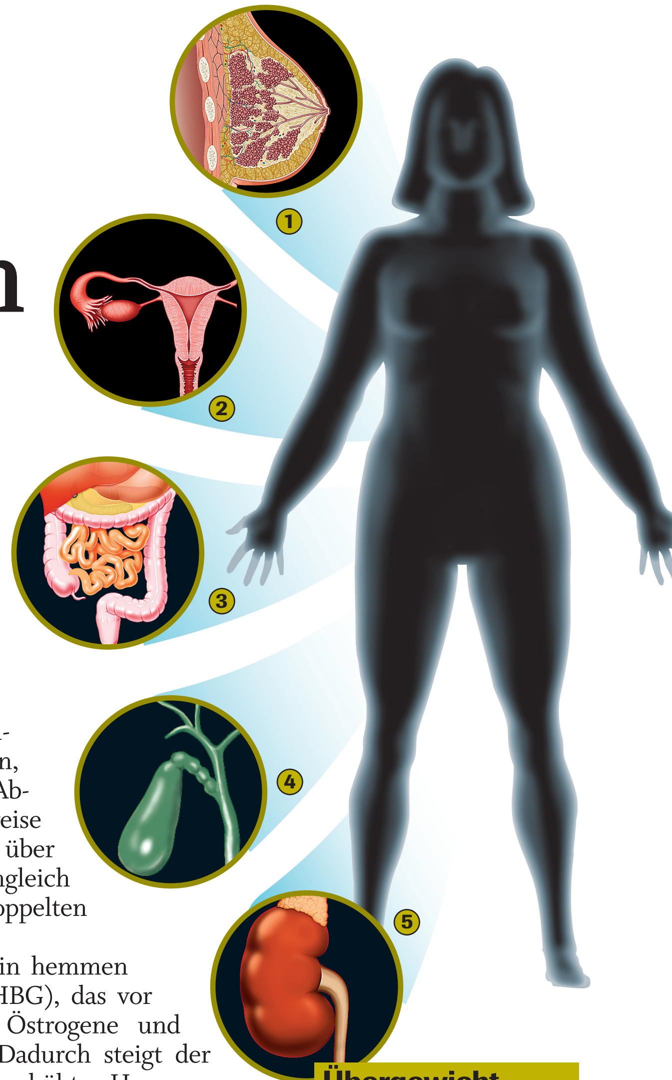
KREBS UND ÜBERGEWICHT

Schon der Versuch abzunehmen lohnt sich

Übergewicht erhöht das Risiko an Krebs zu erkranken. Besonders anfällig sind Gallenblase, Nieren, Dickdarm, Brust und Gebärmutterschleimhaut. Doch schon einige Kilos weniger auf der Waage können die Gefahr verringern.





Dr. Clarence P. Davis
Experte für Gewichts-reduktion, swissestetix, Zollikon ZH

VON DR. CLARENCE P. DAVIS

HOHER BLUTDRUCK, CHOLESTERIN, Diabetes, Metabolisches Syndrom – diese Volkskrankheiten werden mittlerweile in einem Atemzug mit den gesundheitlichen Konsequenzen von Übergewicht genannt. **Nun zeigen auch immer mehr Studien, dass zu viele Kilos auf der Waage nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, sondern auch Krebs mitverursachen können.** So sind je nach Studie bis zu 40 Prozent aller Krebserkrankungen der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium), jeder zehnte Dickdarm- und Brustkrebs sowie jeder vierte Gallenblasen- und Nierenzellkrebs direkt auf erhöhtes Gewicht zurückzuführen.

ÜBERSCHÜSSIGES KÖRPERFETT löst im Stoffwechsel eine wahre Kettenreaktion aus. Schnellt die Waage nach oben, sinkt die Empfindlichkeit des Körpers für Insulin: Die betroffene Person kann den Blutzucker nicht mehr richtig verwerten. Als Antwort darauf kommt es mit der Zeit zu einem stetigen Anstieg des Insulinspiegels, ein Phänomen, mit dem der Körper die Situation wieder in Griff zu bekommen versucht.

Der Anstieg von Insulin ist aber für den Körper äusserst problematisch, da Insulin auf verschiedenen Ebenen in die Zellregulation eingreift. So hemmt es beispielsweise einen Mechanismus, der es dem Körper erlaubt, bösartig veränderte Zellen selbstständig abzutöten (Apoptose), und fördert die Bildung neuer Blutgefässe (Angiogenese) – eine Voraussetzung für die Entstehung von Krebsgeschwüren.

Eine weitere Wirkung des zu hohen Insulinspiegels ist auch die Hemmung verschiedener Bindungsproteine, die im Körper für die Regulation der Hormonaktivitäten von grosser Bedeutung sind. So wird unter anderem die Bildung des Bindungsproteins für das IGF-1 (ein sehr potenter Wachstumsfaktor) praktisch blockiert, so dass das IGF-1 ungebremst auf die Zelle einwirken kann.

Die Mechanismen, die dabei zum Tragen kommen, funktionieren ähnlich wie beim Insulin: IGF-1 hemmt den Zelltod und aktiviert die Zellteilung und Zellregeneration, das heisst, die körpereigene Abwehr gegen Krebs wird teilweise blockiert. Die Zelle wird also über das Insulin und über das ungleich potentere IGF-1 einer doppelten Schubkraft ausgesetzt.

Sowohl IGF-1 als auch Insulin hemmen zudem noch ein Protein (SHBG), das vor allem Sexualhormone wie Östrogene und Androgene an sich bindet. Dadurch steigt der Hormonspiegel, was zu einem erhöhten Hormonangebot für die Zelle führt. Ausserdem ist das Fettgewebe reich an einem Enzym (Aromatase), das die Umwandlung von Testosteron in Östrogen bewirkt und dadurch den Östrogenspiegel zusätzlich ansteigen lässt. Als Folge davon erhöht sich die Gefahr, an einem hormonabhängigen Krebs (Brust- oder Endometrialkrebs) zu erkranken.

Studien zeigen ein bis zu sechsfaches Risiko für Endometrialkrebs und ein doppeltes Risiko für Brustkrebs bei übergewichtigen Frauen.

Aber nicht nur bei den hormonabhängigen Tumoren werden Insulin und IGF-1 verdächtigt, an der Entstehung beteiligt zu sein. Auch der Dickdarmkrebs und der Nierenzellkrebs scheinen unter diesem Powerduo öfter aufzutreten. Bis zu fünfmal häufiger muss eine stark übergewichtige Frau damit rechnen, an Nierenzellkrebs zu erkranken, wenn sie nicht den Versuch wagt abzunehmen.

EINE STUDIE AUS DEN USA ZEIGTE, dass Frauen, die einmal im Leben willentlich mehr als zehn Kilo Gewicht abnehmen konnten, bis zu 11 Prozent weniger häufig an Krebs erkrankten, als jene, die nie eine Gewichtsreduktion hinter sich hatten. Die Rate an Brustkrebs konnte in dieser Gruppe sogar um 19 Prozent, die Rate an Dickdarmkrebs immer noch um 9 Prozent gesenkt werden.

Dabei scheint es nicht so sehr darauf anzukommen, ob das Idealgewicht (gemessen als BMI unter 25) erreicht wird oder nicht. Die blosse Gewichtsreduktion scheint den Erfolg auszumachen.

In Europa könnten jährlich bis zu 70'000 Krebsfälle verhindert werden, würden die Leute einen normalen BMI von unter 25 bewahren. Das sind immerhin rund fünf Prozent aller Krebsfälle in Europa.

Übergewicht fördert Krebs

Zu viel Körperfett löst im Stoffwechsel eine Kettenreaktion aus: Der Insulinspiegel steigt, was den natürlichen Zelltod hemmt, die Bildung neuer Blutgefässe fördert und die Hormonproduktion ankurbelt. Übergewicht ist verantwortlich für

1. *10 Prozent der Brustkrebsfälle*
2. *40 Prozent aller bösartigen Erkrankungen der Gebärmutterschleimhaut*
3. *10 Prozent der Dickdarmkarzinome*
4. *25 Prozent der Gallenblasenkrebserkrankungen*
5. *25 Prozent der Nierenzellkrebserkrankungen*